

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



VOL.178

チーズinサツマイモ餅

1人分の栄養価 エネルギー232kcal、食塩相当量0.5g



材料(4人分)

サツマイモ……大1本(400g)
片栗粉……………大さじ2
牛乳……………100ml
塩……………ひとつまみ(0.3g)
スライスチーズ……………2枚
有塩バター……………15g
ハチミツ……大さじ1と1/3

サツマイモには、不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、通便を促して便秘を解消させる働きがあります。食物繊維が多い食品は、かみ応えがあり満腹感を得やすいため、食べ過ぎ防止にもつながります。

作り方

- ①サツマイモは皮をむき、1cmのちょう切りにする。
 - ②耐熱皿に①を入れ、ラップをして600wのレンジで6分加熱する。
 - ③②をフォークの背でつぶし、片栗粉、牛乳、塩を加え、よく混ぜる。
 - ④4等分したスライスチーズを、8等分した③で包み、平たく丸めて形を整える。
 - ⑤熱したフライパンにバターと④を入れ、中火で表面を4分、裏面を3分焼く。
 - ⑥両面に焦げ目が付いたら、皿に盛り付ける。
 - ⑦ハチミツをかけたら完成。
- ※ハチミツは、1歳未満の子どもには使えません。

11月は「ちばの食育月間」です。健康な生活を送るためにも、食事バランスや薄味の習慣を心がけましょう。

問旭市保健推進員協議会豊畑干潟支部(☎63-8766・健康づくり課成人保健班内)